「お口ぽかん」にご用心 ～子どもの健やかな成長のために～

神奈川県歯科医師会　常務理事　千葉容太

最近、日常の診療現場や保護者の方々との会話の中で、「お口ぽかんと開けている子が多い」という声をよく耳にします。実際、口を常に開けている状態、いわゆる「お口ぽかん」は、可愛らしいしぐさのように見えるかもしれませんが、成長期の子どもにとっては決して見過ごしてはならないサインです。お口が閉じられていないということは、鼻呼吸が十分にできておらず、口呼吸が常態化している可能性があります。口呼吸が続くと、口腔内が乾燥しやすくなり、むし歯や歯肉炎のリスクが高まるだけでなく、口腔機能や顔貌の発達にも影響を及ぼします。特に乳幼児期から学童期にかけては、舌や口唇の筋力が未発達なため、舌の位置が下がり、顎の成長に影響を与え、開咬などの不正咬合につながることもあります。また、口を開けたままでは咀嚼や嚥下の機能にも影響が出やすく、偏食や食べこぼし、さらには発音の不明瞭さなど、日常生活におけるさまざまな問題にも発展します。さらに、口呼吸による酸素供給の低下が、集中力の低下や睡眠の質の悪化につながるとも言われています。では、どうすればよいのでしょうか。まずはご家庭で、お子さんの普段の表情や呼吸の様子を観察してみてください。テレビを見ているとき、宿題をしているとき、歩いているときなど、無意識に口が開いていないかに注目してみましょう。もし気になる様子があれば、小児科医や歯科医師、耳鼻咽喉科医に相談することをおすすめします。お口をきちんと閉じ、鼻で呼吸し、正しく食べて話すことは、子どもの健康と健やかな成長の土台となる大切な力です。「お口ぽかん」は決して些細なことではありません。気づいたその時が、改善への第一歩です。私たち小児保健の専門職は、これからも子どもたちの口腔の健康を守るために、皆さまと共に歩んでまいります。